



CHIILE EN NOGADA



4 porciones

❖ Ingredientes

Para el relleno:

- 1 cdita. de aceite
- 1/4 taza de cebolla en cubitos
- 400g de carne de cerdo molida
- 1/3 taza de pasitas
- 1 manzana en cubitos
- Sal y pimienta negra

Para los chile

- 4 piezas de chile poblano
- 1/4 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche descremada
- 2/3 taza de amaranto

Para la nogada

- 1/3 taza de nuez en mitades
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1 cdita. de azúcar
- 1 pizca de nuez moscada

Para servir

- 4 cucharadas de perejil picado
- 1/3 taza de granada roja o jitomate en cubitos

❖ Procedimiento

1. Para el relleno, calentar el aceite y acitronar cebolla.
2. Agregar carne de cerdo y cocinar hasta dorar. Salpimentar.
3. Añadir pasitas y manzana. Cocinar durante 2 minutos más.
4. Para los chiles, asar y limpiar cada poblano. Retirar las semillas.
5. Rellenar cada chile con la mezcla de carne de cerdo.
6. Pasar cada uno por harina, huevo y amaranto. A manera de empanizado.
7. Dorar cada chile en un sartén con aceite. Reservar.
8. Para la nogada, licuar todos los ingredientes. Sazonar.
9. Servir un chile por persona y bañar con la nogada.
10. Decorar con perejil y granada.

Nutrientos	Por porción
Calorías (kcal)	418
Carbohidratos (g)	38
Proteínas (g)	28
Lípidos (g)	18
Vitamina C (mg)	233